

Asiatisches Kokos-Hähnchen



Zutaten:

Für 4 Personen

- 800 g Hähnchenbrust
- 1 mittelgroße Möhre
- 2 mittelgroße Zucchini
- 1 gr. Gemüsezwiebel
- 200 g rote Linsen
- 100 g Mungobohnen-Keimlinge aus dem Glas
- 150 ml Kalbsfond
- 200 ml Kokosmilch
- Kokosöl zum Anbraten
- dunkle Sojasauce
- 1 Ei frischen Ingwer
- Chili-Pulver scharf
- Chinesisches 'Fünf Gewürze-Pulver'
- Teriyaki Sauce
- gesalzene Erdnüsse
- Reis

Zubereitung:

1. Hähnchenbrust in Stücke schneiden, anschließend in der Sojasauce für mindestens 30 Minuten marinieren.
2. In der Zwischenzeit die Möhre schälen, in kleine Würfel schneiden.
3. Zucchini klein schneiden.
4. Gemüsezwiebel halbieren und in Scheiben schneiden. Ingwer fein schneiden.
5. Fleisch im Kokosöl mit dem Ingwer kross anbraten, aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.
6. Gemüsezwiebel, Möhre und Zucchini in der Pfanne kurz dünsten. Mit Kalbsfond angießen, Linsen darin mitgaren, Kokosmilch und Gewürze zugeben und weitergaren.
7. Nebenbei den Reis zubereiten.
8. Fleisch, Mungobohnen-Keimlinge mit der Teriyaki-Sauce zuletzt im Gemüse erwärmen.
9. Erdnüsse hinzufügen..
10. Ggf. noch nachwürzen, auf dem Reis servieren und dann genießen!

Guten Appetit!